2026年7月レッスンスケジュール Rintosull イオンモール東員店(全スタジオ:女性専用)

※2026年06月19日02:06 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 中村	10:30–11:00 ◎ビラStretchC 馬場園	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 山本	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 中野	定休日	10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 高山	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 中野	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 中野	10:30–11:00 ◎ビラRefBody 山本	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 中野	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 高山	定休日	10:30–11:00 ◎ビラBackStyle 馬場園	10:30–11:15 Power Basic 中野	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 山本	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 中野	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 中村	10:30–11:00 SP 馬場園	定休日	10:30–11:00 SP 高山	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 中村		10:30–11:20 ◎ビラLower+ 中村	10:30–11:00 SP 馬場園
	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 中野	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 中村	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 高山	11:50–12:40 ◎ビラB+ 中野		11:30–12:20 ◎ビラWaist+ 高山	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 中野	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 中野	11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 山本	11:50–12:40 ◎ビラB+ 中野	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 山本		11:30–12:20 ◎ビラLower+ 中村	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 中野	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 中村	11:50–12:20 SP 高山	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 中村	11:30–12:20 ◎ビラWaist+ 馬場園		11:30–12:15 Power Basic 中野	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 中村		11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 山本	11:30–12:00 ◎ビラcore 馬場園
	13:10–14:00 ◎ビラB+ 高山	12:50–13:40 ◎ビラB&A+ 高山	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 高山	13:10–13:40 ◎ビラStretchC 馬場園		12:50–13:40 ◎ビラLower+ 中村	13:10–13:40 ◎ビラRefBody 山本	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 山本	12:50–13:35 Power Basic 高山	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 中村	13:10–14:00 ◎ビラB+ 中野		12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 中村	13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 高山	13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 山本	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 中野	13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 中野	12:50–13:20 ◎ビラRefBody 山本		12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 中野	13:10–13:40 ◎ビラRefBody 山本		13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 山本	12:30–13:20 ◎ビラLower+ 中村
	14:30–15:20 ◎ビラB&A+ 中野	14:10–14:40 ◎ビラTotalBody 高山		14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 山本		14:10–14:40 ◎ビラBackStyle 馬場園	14:10–14:55 Boost Upper&Lower 高山		14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 中村		14:30–15:20 ◎ビラH&L+ 山本		14:10–14:40 ◎ビラTotalBody 高山	14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 高山	14:30–15:00 ◎ビラcore 馬場園	14:10–15:00 ◎ビラB&A+ 中野	14:30–15:00 SP 高山	13:50–14:40 ◎ビラLower+ 中村		14:10–15:00 ◎ビラLower+ 中村	14:10–15:00 ◎ビラWaist+ 高山		14:30–15:00 SP 高山	
	17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 高山	15:10–16:00 ◎ビラUpper+ 中村	16:00–16:30 ◎ビラRefBody 山本	15:30–16:20 ◎ビラLower+ 山本		17:00–17:45 Boost Upper&Lower 高山	17:40–18:10 ◎ビラRefCore 中野	15:40–16:30 ◎ビラH&L+ 山本	15:30–16:20 ◎ビラWaist+ 高山	15:50–16:40 ◎ビラUpper+ 山本	17:10–17:40 ◎ビラRefCore 高山		15:10–16:00 ◎ビラH&L+ 高山	17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 高山	17:20–17:50 ◎ビラStretchC 馬場園	17:40–18:10 SP 高山	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 中村	15:10–16:00 ◎ビラUpper+ 中村		15:30–16:00 SP 高山	17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 山本		17:00–17:50 ◎ビラLower+ 中村	17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 山本
	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 中村	18:10–18:40 ◎ビラBackStyle 馬場園	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 中村	18:10–19:00 ◎ビラH&L+ 山本		18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 中村	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 高山	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 中村	18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 山本	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 山本	18:10–19:00 ◎ビラWaist+ 中野		18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 中村	18:20–18:50 ◎ビラRefCore 中野	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 馬場園	16:30–17:20 ◎ビラH&L+ 山本	16:50–17:40 ◎ビラB&A+ 馬場園	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 中村		16:30–17:20 ◎ビラB&A+ 中野				
	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 中村	19:10–20:00 ◎ビラB+ 中野	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 中村	19:30–20:00 ◎ビラTotalBody 馬場園		19:40–20:30 ◎ビラLower+ 中村	19:40–20:30 ◎ビラB+ 中野	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 中村	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 山本	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 馬場園	19:30–20:20 ◎ビラB+ 中野		19:40–20:10 ◎ビラStretchC 馬場園	19:20–20:05 Boost Upper&Lower 中野	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 山本	17:40–18:10 SP 高山	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 中村	17:50–18:20 SP 馬場園		17:50–18:40 ◎ビラLower+ 山本	17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 山本		17:00–17:50 ◎ビラLower+ 中村	17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 山本
	21:00–21:50 ◎ビラB+ 中野	20:30–21:20 ◎ビラLower+ 中野	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 高山			21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 馬場園	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 山本	20:40–21:25 Power Basic 中野	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 中村	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 馬場園			20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 山本	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 中村	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 中村	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 山本	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 高山	19:50–19:35 Boost Upper&Lower 山本		19:10–19:40 ◎ビラRefBody 山本	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 山本	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 高山	18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 山本
																20:00–20:30 ◎ビラB+ 中野	21:00–21:30 SP 高山				20:00–20:30 SP 高山		19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 山本	20:00–20:30 SP 馬場園
																					21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 中村		21:00–21:30 SP 高山	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 山本

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 高山	定休日	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中野	10:30–11:00 SP 馬場園	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中村	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 高山	10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 馬場園
			11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中村			11:30–12:00 SP 馬場園
11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中村		11:50–12:35 Power Basic 中野		11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中野	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山本	
			12:50–13:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 中野			12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中野
13:10–13:40 SP 高山		13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山本		13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中野	13:10–13:40 SP 高山	
14:10–14:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 高山		14:30–15:00 SP 高山		14:30–15:00 SP 馬場園		13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 中野
15:10–16:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 馬場園						
					16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中村	
16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中村				17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中野		17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 高山
17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中村					17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 高山	
		18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 中野	19:00–19:30 SP 馬場園	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中村	18:40–19:10 SP 高山	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 高山
19:10–19:40 SP 馬場園						
					19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山本	
		20:00–20:30 SP 高山	20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 高山	20:00–20:30 SP 馬場園		20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 中野
		21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山本	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山本	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 中野	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中村	21:00–21:30 SP 馬場園

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分

【SP:特別レッスン】

=トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
16(木)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	高山恵美
16(木)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	高山恵美
17(金)	14:30–15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	高山恵美
17(金)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	高山恵美
17(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高山恵美
18(土)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
18(土)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
20(月)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	高山恵美
20(月)	15:30–16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	高山恵美
21(火)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高山恵美
23(木)	14:30–15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	高山恵美
23(木)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高山恵美
24(金)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
24(金)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
25(土)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	高山恵美
25(土)	19:10–19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
27(月)	14:30–15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	高山恵美
27(月)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高山恵美
28(火)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
28(火)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
29(水)	14:30–15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
29(水)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
30(木)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	高山恵美
30(木)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	高山恵美
31(金)	11:30–12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
31(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望

◎ … 常温レッスン
● … 体験レッスン予約可能
10分 … 10分講座
SP … 特別レッスン
WS … プレミアムワークショップ（追加料金あり）

【注意事項】

●スケジュール、担当インストラクターは予告なく変更する場合がございますので、予めご了承ください。

●レッスンの開始時間を過ぎてしまった場合はご受講いただけません。お時間に余裕をもってお越しください。

Rintosull

【PC/スマートフォン】 www.rintosull.jp

会員様専用 予約ページ

LINE 公式アカウント

Instagram

オンラインストア Lapre

オンラインヨガ UCHIYOGA+